

活得好

天天健康

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

许多人认为骨关节炎只会影响年长者，但有些年轻人也会发病。医生提醒，早期识别骨关节炎症状是预防长期残疾和保持生活质量的关键。

年轻人也有患骨关节炎风险

Beyond Medical Group 旗下 Alps Orthopaedic Centre 的骨外科高级顾问兼医疗总监陈永强医生接受《活得好》访问时说，虽然老化是骨关节炎的最大风险因素，但年轻人也可能由于先前的关节损伤、运动或职业带来的重复性压力、肥胖导致关节负荷过重等因素，而患上骨关节炎。某些解剖因素，如关节错位，也会加速软骨磨损，增加患骨关节炎的几率。

陈医生进一步解说，运动相关的损伤，如韧带撕裂或软骨损伤，可破坏关节的自然稳定性，增加早期退化的风险。久坐和超重会



骨关节炎的警示信号，包括活动后持续的关节疼痛等。

(Pixabay)

给膝盖和臀部等承重关节带来不必要的压力。此外，过度使用关节和关节使用不足，这两种极端情况都可能导致骨关节炎。

骨关节炎的警示信号，包括活动后持续关节痛、晨起或休息后僵硬、肿胀、咔嚓声或摩擦感，以及日常活动困难。许多年轻人往往认为这些只是轻微或暂时现象而忽视它，导致关节损伤加速进展。

► 陈永强医生



活得好

天天健康

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

骨关节炎目前无法逆转，因为软骨一旦损失，便属永久性。

陈永强医生



体重管理可帮助关节炎患者减缓病情。
(Pixabay)

骨关节炎无法逆转

Beyond Medical Group 旗下 Alps Orthopaedic Centre 的骨外科高级顾问兼医疗总监陈永强医生接受《活得好》访问时说，骨关节炎目前无法逆转，因为软骨一旦损失，便属永久性。

但好消息是，患者通常可通过体重管理、物理治疗、针对性的锻炼，以及适当的药物治疗，来减缓病情恶化。

除了传统的物理疗法和药物治疗，近年来多种新兴疗法也在病情控制中发挥重要作用。再生疗法，如富血小板血浆（PRP）注射、微创关节镜手术，以及先进的关节支撑系统，一般可帮助

缓解疼痛，并促进关节功能恢复。

对于病情较严重的年轻患者，当保守治疗效果有限时，医生通常会优先考虑保留自然关节的手术方式，例如软骨修复或截骨术（复位手术），以延缓人工关节置换的需要。

若情况严重，必须进行关节置换，医生可能建议采用部分关节置换或机器人辅助膝关节置换技术。机器人辅助手术可更精准地定位植入物位置，从而提高关节功能并延长植入物的使用寿命。

全关节置换则是最后的治疗选择，通常适用于关节严重且广泛受损的患者。